



ANÁLISE DOS NÍVEIS DE APTIDÃO FÍSICA DA SELEÇÃO DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININO DA ESCOLA ESTADUAL WALDEMARINA FERREIRA

WALMIR KEMESON DE LIMA

Introdução: O voleibol, amplamente praticado em escolas, requer uma preparação física abrangente para otimizar o desempenho. Contudo, a maioria dos programas de treinamento para alunos é desorganizada, muitas vezes negligenciando o condicionamento inicial, resultando em uma preparação inadequada. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo avaliar os níveis de aptidão física, relacionados à saúde e ao desempenho motor, em jovens integrantes da equipe de voleibol da Escola Estadual Waldemarina Ferreira, no município de Fonte Boa, Estado do Amazonas. **Materiais e Métodos:** A amostra incluiu oito alunas, com idades entre 15 e 17 anos, parte da seleção de voleibol da escola. A avaliação da aptidão física baseou-se na bateria de testes do Projeto Esporte Brasil - PROESP-BR, abrangendo resistência geral, flexibilidade, resistência muscular localizada, velocidade, agilidade, impulsão horizontal e arremesso de medicine ball. A composição corporal foi avaliada pelo Índice de Massa Corporal (IMC). **Resultados:** Os testes revelaram que as qualidades de força dos membros superiores e inferiores, flexibilidade e IMC estavam dentro da normalidade em comparação com os referenciais do PROESP-BR. No entanto, algumas qualidades físicas essenciais relacionadas à saúde e ao desempenho motor estavam pouco desenvolvidas em comparação com jovens da mesma faixa etária. Esses resultados indicam que muitos desses jovens podem estar propensos a se tornarem adultos sedentários, aumentando o risco de várias doenças. **Conclusão:** O baixo condicionamento físico dos alunos foi evidenciado, sugerindo uma possível falta de envolvimento em atividades físicas regulares. Esses achados destacam a necessidade de intervenções eficazes na promoção da atividade física entre os jovens, visando não apenas o desempenho esportivo, mas também a saúde a longo prazo.

Palavras-chave: **VOLEIBOL; APTIDÃO FÍSICA; CONDICIONAMENTO FÍSICO; SAÚDE; EDUCAÇÃO FÍSICA**